

CuidaRecetas

EMPANADAS ARGENTINAS



INGREDIENTES

Obleas de empanadilla:

- 400 g de harina
- 100 g aceite de oliva virgen extra
- 200 ml agua tibia
- 1 c.c Sal

Relleno:

- 400 g de cebolla
- 150 g de pimiento del piquillo
- 1 diente de ajo grande
- 500 g carne picada
- 2 huevos duros
- 50 aceitunas troceadas
- 24 obleas de empanadilla
- Pimienta
- Comino
- Pimentón
- Sal



ALÉRGENOS



CONTIENE
GLUTEN



HUEVOS

 65 min

 Media

 5 raciones

 2,42 euros/ración

CuidaRecetas

EMPANADAS ARGENTINAS



INFORMACIÓN NUTRICIONAL



Por ración	energía	hidratos de carbono	azúcares	Grasas	grasas saturadas	Proteínas	Fibra	Sal
	640 Kcal	63 g	7 g	28 g	5 g	32 g	5.5 g	3 g

ELABORACIÓN

Oblea empanadilla

1. En un bol poner la harina, la sal y la mantequilla, integrar con la mano, agregar el agua, amasar 5 minutos y dejar reposar tapado 20 minutos.
2. Dividir la masa en bolitas de 25-30 g, bolear y estirar dando forma redonda.

Relleno

1. En una olla pequeña cocer los huevos (10 minutos) retirar del fuego y sumergir en agua bien fría para cortar la cocción, reservar.
2. Pelar y lavar las verduras. Picar el ajo, la cebolla y el pimiento. En una sartén a fuego medio, agregar un poco de aceite y el ajo picado, la cebolla, los pimientos de piquillo y sofreír durante unos 5 minutos. Incorporar la carne picada, subir el fuego y sofreír hasta que esté dorada la carne. Salpimentar y condimentar con el pimentón y comino. Retirar.
3. Pelar y picar los huevos y las aceitunas, mezclar con el sofrito de carne.

Empanadillas

1. Con ayuda de una cuchara sopera ir rellenando las obleas de empanadilla y para hacer el repliegue con la ayuda de un tenedor pisar la unión de la tapa ya cerrada.
2. Colocar en una bandeja de horno antiadherente o aceitar, y hornear 15 minutos a 180°C.